財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**六月份營養餐點表**  114.06.02-114.06.30

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日  期 | 星  期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 | 餐點類別檢核 | | | |
| 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬  菜  類 | 水果類 |
| 2 | 一 | 水果 | 糙米飯、蘿蔔燒雞、炒玉米、青菜、金針湯 | 芋頭粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 二 | 水果 | 糙米飯、彩椒豬片、蕃茄炒蛋、青菜、大黃瓜湯 | 愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、筍子湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 四 | 水果 | 糙米飯、洋蔥炒肉、炒三絲、青菜、白蘿蔔湯 | 陽春麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚片、蔥燒豆包、青菜、味噌湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 一 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、紅燒馬玲薯、青菜、紫菜湯 | 田園蔬菜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒師子頭、開陽白菜、滷豆干、牛蒡湯 | 慶生蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 三 | 水果 | 翡翠蛋炒飯、羅宋湯 | 米粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 四 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、蒸蛋、青菜、冬瓜湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、香菇麵筋、青菜、黃豆芽湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 一 | 水果 | 糙米飯、滷肉燥、三色玉米、青菜、昆布排骨湯 | 香菇雞肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 二 | 水果 | 糙米飯、小黃瓜雞丁、紅燒麵輪、青菜、大黃瓜湯 | 豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 三 | 水果 | 翡翠什錦炒飯、香菇雞湯 | 黑糖饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、紅燒豆腐、青菜、海帶湯 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、芹菜豆包、青菜、味噌湯 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 一 | 水果 | 糙米飯、蒜炒雞肉、滷豆干、青菜、紫菜湯 | 肉末玉米粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 二 | 水果 | 糙米飯、彩椒豬肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、山藥湯 | 榨菜肉絲麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、羅宋湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 四 | 水果 | 滑蛋蔬菜燴飯、筍子肉絲湯 | 紅豆薏仁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 五 | 6/27畢業典禮 | | |  |  |  |  |
| 30 | 一 | 水果 | 糙米飯、香菇雞丁、紅燒豆腐、青菜、紫菜湯 | 香菇肉末粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| ★每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶  貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。  ★本園食用的肉品皆是國產食材。咖哩塊採用日本奈良縣【佛蒙特咖哩】  ★餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。 | | | | | | | | |